

# UKRAINIAN | українська



## П'ять і десять позитивних обітниць

### П'ять позитивних обітниць

Вчинками милосердя я очищаю своє тіло.  
Щедрістю з відкритими руками я очищаю своє тіло.  
Тишею, простотою та вдоволеністю я очищаю своє тіло.  
Правдивим спілкуванням я очищаю свою мову.  
З уважністю ясною та сяючою я очищаю свій розум.

### Десять позитивних обітниць

Вчинками милосердя я очищаю своє тіло.  
Щедрістю з відкритими руками я очищаю своє тіло.  
Тишею, простотою та вдоволеністю я очищаю своє тіло.  
Правдивим спілкуванням я очищаю свою мову.  
Привітним спілкуванням я очищаю свою мову.  
Корисним спілкуванням я очищаю свою мову.  
Гармонійним спілкуванням я очищаю свою мову.  
Покинувши жадібність заради спокою, я очищаю свій розум.  
Змінюючи ненависть на співчуття, я очищаю свій розум.  
Перетворюючи невігластво в мудрість, я очищаю свій розум.

(Translation into Ukrainian: Dharmachari Adbhutaja.)